ÉDITION PREMIUM 2026

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL · RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Osez devenir *qui vous êtes* vraiment

Un voyage intérieur en cinq étapes pour retrouver votre voie et construire une vie alignée

Paul Christophe Jordao

MA-VIE-MON-EQUILIBRE.COM

À tous ceux qui ont ressenti ce murmure
et qui ont eu le courage de l'écouter.
Et à ceux qui ne l'ont pas encore fait —
il n'est jamais trop tard.

Sommaire

CINQ ÉTAPES VERS VOTRE VIE AUTHENTIQUE

00 AVANT-PROPOS

Qui suis-je pour vous parler de tout ça ?

Mon parcours, ma méthode, ce que ce livre peut faire pour vous

01 CHAPITRE 1 — L'ÉTINCELLE

Ce qui est possible pour vous

Citations, réflexions et premières prises de conscience pour allumer la flamme du changement

02 CHAPITRE 2 — LE SIGNAL

Écouter ce que votre vie essaie de vous dire

Reconnaître les signes d'insatisfaction, comprendre les masques sociaux, accueillir l'appel au changement

03 CHAPITRE 3 — LA RECONNEXION

Retrouver qui vous êtes vraiment

L'Ikigai, vos talents naturels, votre enfance comme boussole, vos heures de flow

04 CHAPITRE 4 — LA DÉCISION

Construire votre projet de reconversion

Méthode en 10 étapes, peurs à dépasser, bilan de compétences, plan concret

05 CHAPITRE 5 — L'ACTION

Du rêve à la réalité

Discipline, systèmes, routines et plans d'action pour tenir dans la durée

\+ ANNEXES

Ressources, financements et outils

Lectures, podcasts, financements CPF/Transition Pro, ma méthode Boussole·Clés·Loupe·Puzzle

0

AVANT-PROPOS

Qui suis-je pour vous parler de tout ça ?

Avant d'aller plus loin ensemble, il me semble juste de me présenter — non pas à travers un CV, mais à travers la vérité de mon parcours.

Mon parcours : de la finance au coaching

PCJ

PAUL CHRISTOPHE JORDAO

Coach professionnel certifié, spécialisé en reconversion professionnelle et bilan de compétences. Certifié Points of You®. Membre des réseaux METAMOTI et Kooesio. Fondateur de Ma Vie Mon Équilibre.

Pendant vingt ans, j'ai exercé des fonctions de contrôle de gestion dans des environnements exigeants. J'avais construit une carrière solide, internationale, reconnue. Et pourtant, quelque chose ne cessait de me manquer — cette impression diffuse que je jouais un rôle très bien écrit pour quelqu'un d'autre.

Ce n'est pas un coup de foudre qui m'a conduit vers le coaching. C'est une accumulation de signaux que j'ai mis du temps à accepter : la fatigue du dimanche soir, l'envie de comprendre les gens plutôt que les chiffres, ce sentiment que mes vraies compétences — écouter, structurer, accompagner — n'avaient pas vraiment leur place dans mes fonctions.

> *La reconversion n'est pas une fuite. C'est une reconstruction. Elle demande plus de courage que de continuer — et infiniment plus de sens.*

En 2024, après une période de transition soigneusement préparée, j'ai fait le saut. J'ai obtenu ma certification de coach professionnel, développé ma méthode d'accompagnement, et ouvert Ma Vie Mon Équilibre. Depuis, j'accompagne des professionnels dans leur reconversion, leurs bilans de compétences, et leur quête d'une vie qui leur ressemble.

Je vous parle donc de reconversion avec la double casquette de quelqu'un qui l'a vécue et de quelqu'un qui accompagne ceux qui la vivent chaque jour. Ce livre est la synthèse de tout ce que j'ai appris — sur moi-même d'abord, et sur les dizaines de personnes que j'ai eu l'honneur d'accompagner.

Ma méthode : les quatre outils

Au fil de mon travail, j'ai développé une approche structurée autour de quatre métaphores qui correspondent aux quatre phases naturelles d'une transformation professionnelle authentique. Vous les retrouverez tout au long de ce livre, identifiées par leurs icônes respectives.

🧭 La Boussole

VALEURS & SENS

Identifier ce qui vous guide vraiment au fond de vous. Vos valeurs profondes, votre raison d'être, votre nord magnétique personnel — ce sans quoi aucune direction ne tient dans la durée.

🔑 Les Clés

TALENTS & FORCES

Révéler vos compétences naturelles — ces talents qui vous semblent évidents et banals, et qui sont pourtant exceptionnels pour ceux qui vous entourent. Votre or caché.

🔍 La Loupe

EXPLORATION & TERRAIN

Observer et analyser votre réalité avec précision, révéler les conditions dans lesquelles vous excellez et les environnements où vous vous épanouissez.

🧩 Le Puzzle

PROJET & ACTION

Assembler toutes les pièces — talents, valeurs, contraintes, opportunités — pour construire votre projet professionnel sur mesure, réaliste et aligné.

Ce que ce livre peut faire pour vous

Ce livre est un compagnon de travail, pas un catalogue de solutions. Il ne vous dira pas "faites du coaching" ou "reconvertissez-vous dans le numérique". Il vous aidera à trouver *votre* réponse, en vous équipant des outils pour la découvrir honnêtement.

Il est fait pour vous si vous ressentez un décalage entre qui vous êtes et ce que vous faites. Si vous avez peur de changer, mais encore plus peur de ne pas changer. Si vous vous demandez s'il est trop tard — ce à quoi je répondrai d'emblée : non, ce n'est jamais trop tard. Jamais.

✦ COMMENT UTILISER CE LIVRE

Lisez-le à votre rythme. Revenez sur les passages qui résonnent. Utilisez honnêtement les espaces de réflexion — ils sont conçus pour vous, pas pour les "bonnes réponses". Annotez, soulignez, débattez avec les pages. Ce livre n'a de valeur que dans l'usage actif que vous en faites.

1

CHAPITRE 1

L'Étincelle

Avant d'agir, il faut avoir envie. Avant d'avoir envie, il faut être touché. Ce chapitre réunit des réflexions soigneusement choisies pour allumer en vous la flamme du possible — et vous aider à comprendre pourquoi elle a failli s'éteindre.

Ils ne savaient pas que c'était impossible… alors ils l'ont fait.

— MARK TWAIN

Ce qui vous arrête n'est pas la réalité

🧭 LA BOUSSOLE — CHAPITRE 1

Il y a dans chaque existence un fil invisible. Ce fil court à travers vos moments de joie profonde, vos colères les plus intenses, vos intuitions les plus fugaces. Il relie l'enfant que vous étiez à l'adulte que vous êtes devenu, et pointe déjà vers la personne que vous pouvez encore devenir.

Seulement voilà : nous apprenons très tôt à ignorer ce fil. L'école, les injonctions familiales, les normes sociales construisent autour de nous un système de croyances souvent plus solide que la réalité elle-même. Et c'est précisément là que réside l'obstacle numéro un à toute transformation professionnelle authentique.

Ce n'est pas votre réalité qui vous arrête. C'est ce que vous croyez vrai de votre réalité. La nuance est capitale — parce qu'une réalité peut évoluer, mais une croyance non examinée reste figée indéfiniment.

Le poids des croyances héritées

Dans mon cabinet de coaching, j'observe chaque semaine la même scène : une personne brillante, compétente, débordante de potentiel, qui se retient. Elle connaît ses rêves. Elle connaît ses talents. Et pourtant, elle ne bouge pas. Elle est paralysée par une voix intérieure qui lui répète, avec la régularité d'un métronome :

- "*C'est trop tard pour moi*" — comme si l'âge était une prison plutôt qu'un atout
- "*Je ne suis pas assez...*" — assez diplômé, assez expérimenté, assez courageux, assez légitime
- "*Ce n'est pas réaliste*" — comme si la réalité était fixe et immuable

- "*Les autres y arrivent, mais moi je suis différent*" — la croyance la plus pernicieuse de toutes

Ces voix ne sont pas les vôtres. Elles ont été apprises, intégrées, répétées jusqu'à devenir indiscernables de vos propres pensées. Mais elles ne sont que des histoires — des histoires que vous pouvez choisir de réécrire.

À retenir : La croyance limitante la plus efficace est celle que vous n'avez jamais remise en question. Parce qu'une croyance non questionnée passe pour un fait. Et on n'essaie pas de contredire un fait.

Le pouvoir de la pensée choisie

> *Pensez que vous pouvez ou pensez que vous ne pouvez pas — dans les deux cas, vous avez raison.*
>
> — HENRY FORD

Ford, avant d'être industriel, était philosophe sans le savoir. Sa formule résume en une phrase des décennies de neurosciences : votre cerveau cherche en permanence la confirmation de ce qu'il croit déjà. Si vous croyez que vous ne pouvez pas, vous n'essaierez pas. Si vous n'essayez pas, vous ne réussirez pas. Et vous vous direz : "J'avais raison."

C'est ce qu'on appelle un biais de confirmation. Il fonctionne dans les deux sens : en votre faveur tout autant qu'à votre détriment. Ce qui signifie que choisir délibérément des pensées qui vous servent n'est pas de la pensée magique — c'est de la neurologie appliquée.

Choisir ses pensées comme on choisit son chemin

Choisir ses pensées ne signifie pas nier la réalité ni sombrer dans un optimisme naïf. Cela signifie exercer une vigilance active sur les récits intérieurs qui orientent vos décisions — souvent à votre insu. C'est une pratique, pas un état. Elle demande un entraînement quotidien.

🔒

PENSÉES QUI ENFERMENT

"Je n'y arriverai jamais."
"Ce n'est pas pour les gens comme moi."
"J'aurais dû commencer plus tôt."
"Tout le monde me juge déjà."
"Ce n'est pas le bon moment."

🗝️

PENSÉES QUI OUVRENT

"Que puis-je apprendre ici ?"
"Quel est mon prochain pas possible ?"
"Qu'est-ce qui m'a déjà réussi ?"
"De quoi suis-je capable si j'essaie ?"
"Comment rendre cela possible ?"

La distinction ne tient pas à l'optimisme ou au pessimisme — elle tient à l'*orientation* de la question. Les pensées fermantes génèrent des réponses qui justifient l'inaction. Les pensées ouvrantes génèrent des réponses qui produisent des possibilités.

L'échec comme professeur

> *J'ai raté 9 000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. Et c'est pourquoi je réussis.*
>
> — MICHAEL JORDAN

Jordan ne dit pas que l'échec est agréable. Il dit que l'échec est *inévitable* sur la route du succès — et qu'il est surtout une source de données précieuses. Chaque tir raté lui a appris quelque chose sur la défense adverse, sur son propre corps, sur ses angles d'attaque.

Dans votre parcours de transformation professionnelle, vous allez faire des tentatives infructueuses. Des pistes qui seront des impasses. Des projets qui prendront plus de temps que prévu. Une formation qui ne correspond pas tout à fait à ce que vous espériez. C'est la texture normale du changement réel — et c'est précieux.

La vie rétrécit ou s'agrandit en proportion du courage de chacun.

— ANAÏS NIN

TÉMOIGNAGE — SANDRINE, 44 ANS, RECONVERTIE DANS LA FORMATION

"J'ai eu l'impression d'échouer au moins trois fois avant de trouver ma voie. La première reconversion n'était pas la bonne. La deuxième non plus. Mais chaque tentative m'a appris quelque chose d'essentiel sur ce que je voulais vraiment — et surtout sur ce que je ne voulais plus. L'échec n'était pas un signe que je devais arrêter. C'était un signe que je devais ajuster."

✦ **EXERCICE — LA BOUSSOLE · CHAPITRE 1**

Mettre vos croyances en lumière

Prenez 15 minutes dans un endroit calme. Répondez à ces questions avec la première chose qui vous vient — sans filtre, sans chercher à être "raisonnable" :

> *"Je voudrais... mais je ne peux pas parce que..." (complétez trois fois)*

> *"Le rêve professionnel que je repousse depuis le plus longtemps, c'est..."*

> *"Si j'avais la certitude absolue de réussir, je..."*

Relisez vos réponses. Pour chaque "parce que", demandez-vous honnêtement : *Est-ce un fait objectif ou une histoire que je me raconte depuis si longtemps qu'elle ressemble à un fait ?*

La seule limite à notre épanouissement de demain, ce sont nos doutes d'aujourd'hui.

— FRANKLIN D. ROOSEVELT